



『NPO法人ここからねっと』は、子供からお年寄りまでうつ病・精神疾患・不登校・引きこもり・ニート・閉じこもり等の社会復帰支援のための活動をしていきたいと願っております。誰しもが辛い中から一歩踏み出すのは、ものすごく不安で勇気のいることです。苦しきから優しく一歩踏み出せるよう、そしてみんなそれぞれ輝いて歩いていけるよう様々なプログラムやイベントを用意させていただいております。‘ここからねっと’とは何？という方もどうぞお気軽に遊びにいらしてください。スタッフ共々皆様との輪が広がることを心よりお待ちしております。

<http://cocokaranet.org/>

《2016年8月のイベントカレンダー》

日	月	火	水	木	金	土
← カウンセリング受付 →			定休日	← カウンセリング受付 →		定休日
				← 家族相談受付 →		
31	1 アニメ大好き (部活) 13:00~15:00	2	3	4 ほっとたいむ 13:00~15:00 ふんわりヨーガ 10:30~12:00	5	6
7	8	9 アートセラピー 13:30~15:30	10	11 ほっとたいむ 13:00~15:00	12	13 お盆休み
14 お盆休み	15 お盆休み	16 お盆休み	17	18 ほっとたいむ 13:00~15:00	19	20 アニメ大好き (部活) 13:00~15:00
21 家族会 14:00~16:00	22	23 コミュニケーション講座 13:30~15:30	24	25 ほっとたいむ 13:00~15:00 ふんわりヨーガ 10:30~12:00	26	27
28 リフレッシュタイム 【忍野】 8:30~18:00	29	30	31	1	2	3

参加希望の方は、ホームページ・電話・FAXでお申し込みください。

お問い合わせの際に「お名前・ご連絡先（電話・アドレス）・参加希望日とイベント内容・その他」をお書きください。ご不明な点がございましたら、事務所までお問い合わせください。

尚、スタッフが会議・外出などで不在となる場合がありますので、お電話が繋がらない際は留守番電話にて、お名前とご要件をお伝えください。折り返しご連絡させていただきます。ご不便をおかけして大変申し訳ありません。



NPO法人ここからねっと

ホームページ： <http://cocokaranet.org/>

住所：〒194-0022 東京都町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101

TEL：042-709-3891 FAX：042-709-3892

Mail： desk@cocokaranet.org



 仮暮らしの会	ほっと たいむ	ほっとたいむ 8/4、11、18、25 (毎木曜) 13:00~15:00 同じように悩んでいる人と話をしてみたい。仲間が欲しい。自分を理解してもらいたい。 お友達作りの第一歩として、お互いを知ることから始めましょう！ ○場所：ここからねっとルーム (町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101) ○参加費：一般1,000円 (会員500円)
	こみけ たいむ	アニメ大好き！！ (ここからねっと部活動) 8/1 (月)、20 (土) 13:00~15:00 アニメや漫画の話で盛り上がりよう！お気に入りの作品やキャラを紹介したり、語ったり、描いたイラストを持ちよったり…楽しい時間を一緒に過ごしましょう♪ ○場所：ここからねっとルーム (町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101) ○参加費：一般500円 (会員300円)
		みんなでアートセラピー 8/9 (火) 13:30~15:30 (講師：寺上) アートを使って皆さんの自分自身の心の中を表現し、潜在意識からのメッセージを聞いてみましょう。 ○場所：町田市民フォーラム4F 第二学習室A (町田市原町田4丁目9-8) ○参加費：一般1,000円 (会員500円)
		コミュニケーション講座 8/23 (火) 13:30~15:30 (講師：寺上) 人に愛されるコミュニケーション、自分と相手を大切にコミュニケーションをワークと講義で学んで人生をもっと楽に楽しく生きていこう！ ○場所：ここからねっとルーム (町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101) ○参加費：一般1,000円 (会員500円)
リフレッシュ たいむ	夏休み企画！忍野へみんなで遠足に行こう！ 8/28 (日) 8:30~18:00 (予定) 夏休み特別企画♪富士山の麓・忍野の大自然の中、夏の思い出を一緒に作りましょう！ ○場所：忍野村 (山梨県南都留郡忍野村忍草1514) ※集合：ここからねっと前 ○参加費：一般3,500円 (会員3,000円) ※レンタカー・ガソリン代、イベント保険込 ○参加スタッフ：池亀、寺上 他ここからねっとスタッフ数名 ●募集定員：10名まで	

 定期イベント	ふんわり ヨーガ	ふんわりヨーガ 8/4、25 (木) 10:30~12:00 (講師：窪田) ヨガに興味はあるけど、キツそうでちょっと…という方でも安心♪ ゆるりふんわり気軽に体験できるやさしいヨーガです。心もからだもゆるめてリラックスしませんか？ ○場所：せりがや会館 4F 和室2 (町田市原町田4-24-6) ○参加費：一般1,000円 (会員500円) ※時間が30分早くなりました。
	家族会	家族会 8/21 (日) 14:00~16:00 (カウンセラー：池亀) 悩んでいる家族がいて、こんな時どうしているのが聞きたいな。どこで誰に話したらいいんだろう…？ 同じような悩みを持つ家族や親御さんが集まって情報交換する場です。 お子さまのことで悩んでいらっしゃるご家族の方。ぜひお話をしに、聞きにお越しく下さい。 ○場所：町田市民フォーラム4F 第二学習室A (町田市原町田4丁目9-8) ○参加費：一般1,000円 (会員500円)

カウンセリング 毎週：月・火・木・金・日
精神疾患によってひきこもりやとじこもり状態から「一歩踏み出して歩いていきたい」と思えるような、独自のカウンセリングを行っています。我々カウンセラーは自らの経験を活かして、ご利用者様のお気持ちに寄り添い、共感し、一緒に問題解決をしていく仲間として取り組んでいます。 ※時間はお問い合わせください。 60分：会員3,000円 (非会員 5,000円)
家族相談 毎週：木曜日
お子さまのひきこもり、心の病のことで悩んでいらっしゃるご家族の方のご相談を優先におこなっております。 ご相談のお申し込み、予約の時間等についてはどうぞお気軽にお問い合わせください。 会員・非会員：無料



住所：
町田市森野2丁目10-5
モリノコタン101
まごころクリニックより
50~60m町田寄り



みんなで話そう

家族会



特定非営利活動法人
ここからねっと

悩んでいる家族がいてみんなどうしているのか聞きたいな。

子育てってみんなどうしてるの？

どこで誰に話したらいいんだろう…？

同じような悩みを持つ親御さんが集まって情報交換する場です。

お子さまのひきこもり、心の病のことで悩んでいらっしゃる

ご家族の方。ぜひ話をしに、聞きに、お越しください。

仲間やカウンセラーとともにお話ししましょう。

2016年8月21日(日) 14:00 ~ 16:00

場所 : 町田市民フォーラム4F 第二学習室A (町田市原町田4丁目9-8)
参加費 : 一般 1,000円 (会員 500円)
参加スタッフ : カウンセラー: 池亀
募集定員 : 5家族 (5組) まで

ふんわりヨガ

ヨガに興味はあるけど、キツそうでちょっと…という方でも安心♪ ゆるりふんわり気軽に体験できるやさしいヨガです。心もからだもゆるめてリラックスしませんか？ 統合医療で心身症に用いられているヨガ療法をベースとしています。気持ちのコントロールや気持ちを言葉になかなかできない方、体の内側に答えがあるかもしれません。心と体の調和のために自分の体に耳をすませてみましょう。



2016年8月4日、25日(木) 10:30 ~ 12:00

場所 : せりがや会館 4F 和室2 (町田市原町田4-24-6)
参加費 : 一般 1,000円 (会員 500円) 講師: 窪田

※時間が30分早くなりました。

参加希望の方は、ホームページ・電話・FAXでお申し込みください。

お問い合わせの際に「お名前・ご連絡先(電話・アドレス)・参加希望日とイベント内容・その他」をお書きください。

ご不明な点がございましたら、事務局までお問い合わせください。

尚、スタッフが会議・外出などで不在となる場合がありますので、お電話が繋がらない際は留守番電話にて、お名前とご要件をお伝えください。折り返しご連絡させていただきます。ご不便をおかけして大変申し訳ありません。c



NPO法人ここからねっと

ホームページ: <http://cocokaranet.org/>

住所: 〒194-0022 東京都町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101

TEL: 042-709-3891 FAX: 042-709-3892

Mail: desk@cocokaranet.org

夏休み企画！ 忍野へみんなで行こう！

2016年8月28日（日）
8：30～18：00（予定）

夏休み特別企画♪

富士山の麓・忍野の大自然の中、夏の思い出を一緒に作りましょう！

場 所： 忍野村（山梨県南都留郡忍野村忍草1514）

集 合： 8：30

参 加 費： 一般3,500円（会員3,000円）

※レンタカー・ガソリン代、イベント保険込
※お弁当、飲み物等は各自でご用意ください。

募集定員： 10名まで

締め切り： 8月23日（火）

スタッフ： 池亀、寺上 他ここからねっとスタッフ数名

集合場所

ここからねっと前

町田市森野2丁目10-5モリノコタン101

※バス停

「町田市役所市民ホール前」すぐ前

※当日の交通状況で、帰りの町田到着時間が大幅にずれる可能性があります。

参加希望の方は、ホームページ・電話・FAXでお申し込みください。

お問い合わせの際に「お名前・ご連絡先（電話・アドレス）・参加希望日とイベント内容・その他」をお書きください。

ご不明な点がありましたら、事務局までお問い合わせください。

尚、スタッフが会議・外出などで不在となる場合がありますので、お電話が繋がらない際は留守番電話にて、お名前とご要件をお伝えください。折り返しご連絡させていただきます。ご不便をおかけして大変申し訳ありません。c



NPO法人ここからねっと

ホームページ： <http://cocokaranet.org/>

住 所： 〒194-0022 東京都町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101

TEL：042-709-3891 FAX：042-709-3892

Mail： desk@cocokaranet.org

町田市民文学館 ことばらんど

所在地：〒194-0013東京都町田市原町田4丁目16番17号

電話：042-739-3420



町田市民フォーラム・町田ボランティアセンター

所在地：〒194-0013 東京都町田市原町田4-9-8(サウスフロントタワー町田内)

